

Nuevo coleccionable

HOY: Pollo broaster con arroz chaufa

KIT MÁQUINA DE CORTAR CABELLO Y BARBA X10 PZAS.

ADQUIÉRELO EN KIOSCOS 993 587 571

• SILENCIOSO Y POTENTE 220 V - 60HZ •

SOPRENDE A Papá POR SU DÍA

S/59.90

CÓD.: 20009249 | STOCK: 100 UDS.

Viernes 7 de junio del 2024 | Año 39 | Nº 14.561

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

MATARON A DUEÑO DE NEGOCIO Y SUS DOS TRABAJADORES

Víctimas

Wilson Ortiz Fernández

Ángel Huamán

CRIMINALES

BUSCAN A ASESINOS EN TERMINALES

PÁGINA 2

► Extranjeros huyeron de hotel y ahora estarían intentando llegar a la frontera. ► Tras los crímenes, robaron 50 mil soles y 100 mil en cobre.

TIENE EXAMEN

► Perú enfrenta hoy a Paraguay en choque de preparación para la Copa América. PÁG. 13

NO TEME A FARFÁN

► Melissa Klug dice que tiene buen abogado, y no piensa pagar indemnización a su ex. PÁG. 10

Perú Bazar

Encuentra los mejores productos para tu hogar

993 587 571

o pídelos en tu kiosco favorito

SOPRENDE A Papá POR SU DÍA

KIT PARA CORTAR CABELLO Y BARBA X 10 PZS.

Incluye:

- 01 Máquina Wahl
- 01 cepillo para cuchilla
- 01 aceite, 01 protector de cuchilla
- 01 tijera, 05 peines Guía
- Silencioso y potente (220 V - 60Hz)

OFERTA ÚNICA S/59.90

CÓD.: 20009249 | STOCK: 100 UDS.

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 14/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661.

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN:

BUSCAN A EXTRANJEROS QUE MATARON A DUEÑO DE CHATARRERÍA Y DOS TRABAJADORES



✦ Policía sospecha que criminales están intentando huir del país y los rastrean en terminales y las fronteras. ✦ Habrían actuado por venganza por haber sido despedidos del trabajo. ✦ Robaron 50 mil soles y camión con cobre por S/100 mil.

La Policía realiza operativos en terminales y fronteras para evitar que escapen del país los hermanos venezolanos Gabriel y Alexander Lima Reyes, que asesinaron a combazos al dueño de una chatarrería y sus dos trabajadores para robar más de 150 mil soles en Cajamarquilla, en nuestra capital.

Según las pesquisas, los criminales tras la masacre que cometieron en la chatarrería la mañana del miércoles, vienen intentando fugar del país vía terrestre.

Ello luego de que los agentes policiales mediante la geolocalización a los celulares que los hermanos hurtaron a sus víctimas, los ubicaron en el terminal de Plaza Norte, en Independencia.

“Los policías han cercado la zona, pero no los han encontrado, ya habrían fugado. También intervinieron un hospedaje, donde se quedaron, pero tampoco los han ubicado”, dijo el abogado de la familia.



LOS CRIMINALES LIMA REYES TRABAJARON EN LA CHATARRERÍA Y FUERON DESPEDIDOS, POR ESO SE HABRÍAN VENGADO.



Hermanos malditos

ATROZ TRIPLE CRIMEN

Tras varias horas sin saber de su hijo Wilson Ortiz Fernández, dueño de la chatarrería, su madre acudió a su local y se topó con la terri-

ble escena, encontrándolo muerto a pocos metros de la puerta de ingreso.

De inmediato llamó a los agentes policiales para que acudan al lugar.

Los efectivos corroboraron la muerte del empresario, así como de sus ayudantes David Gutiérrez Arancibia y Ángel Huamán Huanay. Todos presentaban signos de

haber sido maniatados y golpeados con una comba. “Yo fui al hospital porque tenemos un familiar enfermo, la última vez que hablé con mi tío Wilson fue a las 9:00 de la mañana y me dijo que me estaría llamando, pero nunca más me llamó. Lo llamé toda la tarde, pero no me contestaba, llamé a sus trabajadores y tampoco, por eso mi tía vino a ver qué estaba pasando y lo encontré muerto”, dijo una sobrina del finado.

Para los detectives, los criminales entraron al negocio pasada las 9:00 de la mañana del miércoles, sorprendieron al dueño, lo asesinaron y continuaron con las otras víctimas. Los asesinos robaron de la oficina del local más de 50 mil soles. Luego usaron una camioneta del empresario, se dirigieron a la vivienda de él y sacaron toneladas de cobre y otros objetos de valor, por casi 100 mil soles.

Familiares del dueño del negocio contaron que este

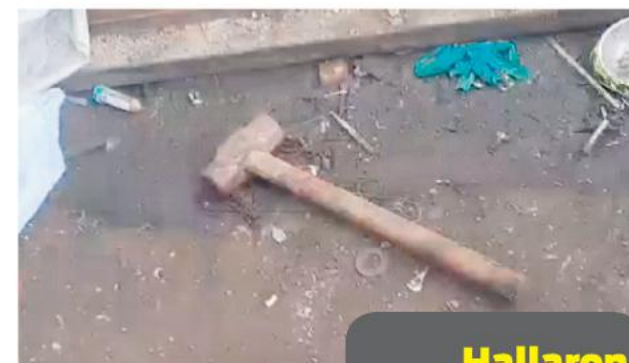
Víctimas



Wilson Ortiz Fernández



Ángel Huamán



Hallaron comba

En el lugar, policías y fiscales hallaron una comba con restos de sangre, por lo que no se descarta que haya sido utilizada en el triple crimen.

La Policía informó que la camioneta fue abandonada en San Miguel.

Para los agentes que investigan el caso, los asesinos lo tenían todo perfectamente planificado e ingresaron al local porque sus compañeros los conocían y abrieron la puerta, sin saber el terrible final que les esperaba.

Los fallecidos dejan hijos menores huérfanos. Sus familiares exigieron justicia y la captura de los criminales antes que huyan del país.

hace una semana despidió a los hermanos, pues se había dado cuenta de que le estaban robando material, por eso los venezolanos se habrían vengado.

MINSA DISTRIBUYE 600 MIL MEDICAMENTOS EN 13 REGIONES DEL PAÍS

Alivio para pacientes con VIH

✦ En los próximos días llegarán 300 mil más y en seguida serán entregadas.

El Ministerio de Salud (Minsa) distribuyó unos 600 mil medicamentos contra el VIH para garantizar su disponibilidad para pacientes. A través del Centro Nacional de Abastecimiento de Recursos Estratégicos en Salud (Cenares), las unidades llegarán a 13 regiones del país.

En total, 598 mil 320 medicamentos ritonavir y lopinavir de 200 mg en tabletas están siendo trasladadas a nivel nacional. El director general del Cenares, Juan Castillo, indicó que se espera la llegada de un nuevo lote. "En los próximos días estará ingresando otro lote de 300 mil unidades para distribuir a las regiones restantes", agregó.



PACIENTES CON ESTA CONDICIÓN PUEDEN ESTAR TRANQUILOS.

La distribución en Lima Metropolitana se realizará a las distintas Direcciones de Redes Integradas de Salud: Centro (129 mil unidades), Norte (93 mil), Este (81 mil)

y Sur (42 mil).

Además, Lima Provincias recibirá 24 mil unidades, la región Callao 69 mil, y 11 regiones más un total de 163 mil 320 fármacos.

EN CORTO



SEGUIRÁN BAJANDO TEMPERATURAS Y HUMEDAD

El Senamhi anunció que el descenso de temperaturas nocturnas continuará los próximos días y afectará en demasía a los distritos del este de Lima como Ate, SJL y La Molina.

En distritos como Chorrillos, Barranco, Miraflores, Magdalena y San Miguel la humedad seguirá en aumento.

ES BEBÉ ENCONTRADA EN MEDIO DE BASURALES

Bautizan a pequeña Luisita en capilla PNP

La pequeña Luisita María, bebé que fue rescatada luego de ser abandonada en una bolsa de plástico, junto a un tacho de basura en una calle de Jesús María, fue bautizada en medio de gran felicidad y algarabía en la familia policial.

Según informaron, la bebé está recuperada gracias a los cuidados proporcionados en el Hospital PNP Luis N. Sáenz. La menor recibió el sacramento en la capilla del nosocomio policial, siendo sus padrinos el subdirector de la Sanidad, general médico PNP Jorge Villacorta Ruiz, y la jefa de UCI Neonatal, comandante S PNP Ada Cabrera Lucen.

Testigo del importante acto religioso fue el director del Hospital PNP, general mé-



FUE ABANDONADA POR SU MADRE.

dico PNP Moisés Rojas Arcos, y como invitado especial el comandante general (e) de la PNP, teniente general PNP Oscar Arriola Delgado.

El comandante general Arriola hizo un llamado a los padres de la niña para que recapiten y se acerquen a la bebé. "Van a tener el apoyo de toda la familia policial, la niña los necesita", expresó.

Receta 3

Sale los primeros viernes de cada mes.



Colecciona las recetas creadas en los Comedores Cálida

Comedor San Martín de Porres - autoras de la receta
Lurigancho

Guiso de mote con anchoveta

Ingredientes para 4 raciones

- 4 cdas. de aceite
- 1 cebolla chica picada
- 1 cda. de ajo molido
- 2 cdas. de ají colorado molido
- 1 tomate grande picado
- ½ kg de mote sancochado
- 1 pizca de orégano en polvo
- 1 ½ tazas de arroz
- 2 latas de anchoveta en conserva
- Sal al gusto
- 1 pizca de pimienta y comino

Preparación

En una olla, calienta 2 cucharadas de aceite y fríe la cebolla hasta que se vea transparente. Añade la mitad del ajo molido, el ají colorado, el tomate y sazona con sal, pimienta y comino. Sofríe por unos 5 minutos, luego incorpora el mote y cubre con agua al ras. Cocina hasta que rompa el hervor, retira del fuego y agrega el orégano. Aparte, en otra olla cocina el arroz con 2 cucharadas de aceite y el ajo restante.

En cada plato, sirve una porción del guiso de mote con una porción de arroz y media lata de anchoveta escurrida.

Información nutricional por 1 ración:

Energía kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Fibra g	Calcio mg	Hierro mg
303.5	18	11.3	32.8	5.2	51.7	3.1

VALOR NUTRICIONAL:

La anchoveta es un alimento con alto valor biológico y proteico, es rica en vitaminas A, C y del complejo B; y brinda minerales, como el calcio, fósforo y zinc, que ayudan al crecimiento de los niños. El mote, además, proporciona carbohidratos complejos, que lo convierten en una excelente fuente de energía y ayudan a mejorar la digestión.



Nuestro programa Comedores Cálida 2.0 conecta gratuitamente al Gas Natural a los comedores populares de Lima y Callao. Además, les brinda la renovación de la infraestructura, el equipamiento del centro y la implementación de biohuertos; así como un programa de capacitación para las líderes, sobre temas de nutrición, prevención de anemia, educación financiera, desarrollo de negocios y cuidado ambiental. A la fecha, son más de 1,700 comedores en Lima y Callao los que usan esta energía económica, segura y moderna que beneficia a más de 75,000 personas diariamente.

La gastronomía peruana también vive en los comedores populares, y las líderes de estos espacios, día a día demuestran su creatividad al hacer de sus platos los más ricos y nutritivos para los comensales de la comunidad. Desde Cálida, quisimos destacar su talento presentando una recopilación de recetas económicas y nutritivas que han sido creadas por estas grandes mujeres.



► Hoy cumple años

Karl Urban (52). Actor neozelandés. Actualmente, interpreta a Billy Butcher en la serie de superhéroes The Boys. También ha participado películas como la trilogía del Señor de los anillos y Hangman.



✚ El santo del día

San Isaac de Córdoba. Monje decapitado en nombre de la religión.

► Un día como hoy

En 1880 El 7 de junio se celebra en Perú el Día de la Bandera, en conmemoración a los héroes que dieron su vida defendiendo nuestro país en la batalla de Arica.

CONGRESO APRUEBA LEY DE AMNISTÍA QUE BUSCA PERDONAR A VIOLADORES DE DERECHOS HUMANOS

Avanza proyecto de fujimoristas

✚ Aún falta segunda votación, pero la intención es que se archiven casos ligados a dictador Fujimori.



EN EL CONGRESO DOMINADO POR LOS FUJIMORISTAS, TODO ES POSIBLE.

El Congreso aprobó la denominada "ley de amnistía". El proyecto de ley planteado por Fuerza Popular y Renovación Popular fue aprobado en primera votación con 60 votos a favor, 36 en contra y 11 abstenciones.

Esta iniciativa legislativa busca declarar inaplicable el delito de lesa humanidad antes del 2002, cuando entró en vigor en Perú el Estatuto de Roma y la Convención contra Crímenes de Guerra y de Lesa Humanidad por lo que daría impunidad a diversos crímenes como tortura, desaparición forzada y homicidio.

En marzo, la propuesta fue aprobada por la Comisión de Constitución. En esa oportunidad, recibió el voto positivo por parte de 14 parlamentarios y encontró la oposición de representantes de Perú Libre, Bloque Magisterial, Cambio Democrático, Juntos por el Perú y Perú Bicentenario.

En marzo, la propuesta fue aprobada por la Comisión de Constitución. En esa oportunidad, recibió el voto positivo por parte de 14 parlamentarios y encontró la oposición de representantes de Perú Libre, Bloque Magisterial, Cambio Democrático, Juntos por el Perú y Perú Bicentenario.

Con nombre propio

La pretensión de este proyecto de ley, es que varios procesos que actualmente se siguen contra ex miembros de las FF.AA. se cierren por prescripción y se archiven con la consecuencia de la impunidad. Varios de estos ligados al ex presidente Alberto Fujimori.

En tanto, la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos (CNDDHH) rechazó la aprobación en primera votación de la iniciativa legislativa. "Nos oponemos firmemente a una ley de amnistía que permite la prescripción de delitos de lesa humanidad en el Perú. Representa un grave retroceso en la búsqueda de justicia y verdad contra las violaciones a los derechos humanos", escribió el colectivo en su cuenta de X.



PÉREZ DE CUÉLLAR LE TIRÓ LA PELOTA A LA SUNASS.

MINISTRA DE VIVIENDA DESCARTA ALZA DEL AGUA

No aumentarán precios

La titular del Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento, Hania Pérez de Cuéllar, aclaró este jueves que su sector no establece las tarifas del servicio de agua potable y afirmó que eso es competencia de la Superintendencia Nacional de Servicios de Saneamiento (Sunass). Durante el V Congreso de Emprendedores Amazónicos (CEA 2024), la

ministra de Vivienda calificó de "declaraciones poco técnicas" y "temerarias" la advertencia que hizo la Sunass sobre un riesgo en la elevación de la tarifa de agua potable para Lima y el Callao. "Si hubiera algún incremento, le correspondería a la Sunass, pero la intención es regular y queremos que no se aumenten los precios", dijo Pérez de Cuéllar.



SE DEFIENDE DICIENDO QUE ACUSACIONES EN SU CONTRA SON MENTIRA.

DURANTE AUDIENCIA

Castillo compara a Boluarte con Pinocho

El ex presidente Pedro Castillo insistió en que se cometió una injusticia con él. Ello durante su audiencia judicial, además que la comparó con Pinocho a Dina Boluarte. "Todas las imputaciones que me hace el día de hoy el Ministerio Público son más falsas que

las pestañas y la nariz de la 'Pinocho' que está en Palacio, avalada por el 'hampa' que está en la Plaza Bolívar", dijo Castillo. El Juzgado Supremo evalúa el pedido del Ministerio Público para ampliar por 18 meses más la prisión preventiva de Castillo.

GRUPO LA REPÚBLICA PODRÁ TENER PUBLICIDAD

OSCE levanta sanción



LA REPÚBLICA, EL POPULAR Y LIBERO GANAN BATALLA LEGAL PARA VOLVER A CONTRATAR CON EL ESTADO.

El Organismo Supervisor de las Contrataciones del Estado (OSCE) y el Tribunal de Contrataciones del Estado (TCE) procedieron a suspender las 48 sanciones de impedimento temporal y permanente que ilegal e injustamente habían impuesto al Grupo La República Publicaciones, que edita

los diarios La República, Líbero y el Popular, desde enero de 2022.

Al suspenderse las sanciones, a partir de la fecha, el Grupo La República Publicaciones queda habilitado para volver a contratar con el Estado, como por ejemplo, edictos municipales, balances de empresas públicas, entre otros.

CAYERON TRAS ROBAR CELULARES EN VEHÍCULOS DE TRANSPORTE PÚBLICO

Policía captura a dos bandas de asaltantes de pasajeros

♣ Son ocho los delincuentes que tenían aterrados a arequipeños.



A LOS DELINCUENTES SE LES ENCONTRÓ LOS MÓVILES Y OTRAS PERTENENCIAS QUE HABÍAN ARREBATADO.

Leonela Aquino

◊ **AREQUIPA.** Varios integrantes de bandas criminales que sembraban el terror entre los pasajeros del transporte público en nuestra ciudad, dedicadas al robo de celulares en cúster, fueron detenidos.

Se trata de Henry Mauricio Choquehuanca Catalán (40), Juan Carlos Ayala Valencia (37) y Jessenia Miriam

Castillo Ortiz (26).

Son acusados de arrebatar el celular de un pasajero que viajaba en un vehículo y luego intentar escapar en otro vehículo con placa adulterada V3A-478.

En una acción paralela, la misma noche fueron detenidos integrantes de Los Pios de Hunter, identificados como Carlos Cutire Portillo (29), Flor Cuyuri Torres (28),

Pedro Charca Flores (31), Edwin Adco Huallpa (35) y Alex Idme Colque (33), quienes también se dedicaban al hurto de pertenencias de pasajeros en el transporte público.

Los sujetos fueron ubicados en el distrito de Cerro Colorado a bordo del vehículo D8R-234. Durante la intervención, se incautaron cinco celulares reportados como robados. ▲

EN CORTO



ASESINAN A HOMBRE CUANDO CENABA

◊ **PIURA.** Un mototaxista fue asesinado de cuatro balazos en la Asociación Agropecuaria Sol y Campo, en el distrito de Castilla.

Testigos dijeron que Jim Elías Sauceo, "Chancao", cenaba en el frontis de un inmueble cuando dos sujetos en una moto se detuvieron frente a la vivienda y uno de ellos descendió del vehículo para disparar cuatro veces contra él. Tras el ataque, los ejecutores se dieron a la fuga con rumbo desconocido, dejando al agraviado tendido sobre el pavimento.

SOSPECHOSOS FUERON ARRESTADOS

Asaltan a policía de civil y también a escolares



A LOS COLEGIALES LES QUITARON INCLUSO SUS CUADERNOS.

◊ **AREQUIPA.** La delincuencia volvió a hacer de las suyas en la Ciudad Blanca, afectando incluso a policías y escolares.

El miércoles último un policía de la Unidad de Servicios Especiales (USE), que estaba de civil, fue agredido y asaltado por dos delincuentes, mientras caminaba por la calle Melgar en Cayma.

La víctima fue interceptada por los hampones, uno de ellos lo agarró del cuello mientras el otro lo amenazaba con un objeto en la cintura, arrebándole su celular y su billetera con 180 soles, además de su portacarnet de policía. Tras la agresión, los

maleantes huyeron hacia la av. Miguel Grau.

Las autoridades policiales iniciaron las diligencias para dar con los asaltantes.

Por otro lado, en Cerro Colorado, un grupo de escolares fue asaltado con un arma blanca al salir de su colegio Libertadores de América. Dos malhechores amenazaron a los estudiantes y les hurtaron sus celulares y hasta sus cuadernos en la calle Madre de Dios. Los menores alertaron a la Policía de la zona, quienes lograron intervenir a los delincuentes y recuperando los objetos sustraídos durante la persecución. ▲

SE VENDE TERRENO AGRICOLA

ZONA: CURUMUY (PIURA)

AREA: 4.5 HECTAREAS (1.5 HECTÁREAS CON LIMÓN SUTIL 8 AÑOS)

PRECIO: S/. 250 MIL

TELÉFONO: 997548757

SE VENDE TERRENO INDUSTRIAL EN PIURA

UBICACIÓN: SECHURA - KM 18.7 AL KM 18.79
CARRETERA SECHURA PARACHIQUE

AREA: 1 HECTAREA (10 MIL M2)

PRECIO: \$ 35.00 POR M2 (\$ 350 MIL)

TELEFONO: 997548757

► El tiempo:

Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA
31°C - 18°CCHICLAYO
25°C - 15°CTRUJILLO
22°C - 15°CCAJAMARCA
22°C - 13°CIQUITOS
31°C - 23°CLIMA
20°C - 16°CICA
28°C - 9°CAREQUIPA
26°C - 8°CCUSCO
24°C - -4°CJULIACA
20°C - -6°CPUNO
17°C - 0°CTACNA
22°C - 12°C

+ La Luna



LUNA LLENA

22/6/24



CUARTO MENGUANTE

30/5/24



LUNA NUEVA

6/6/24



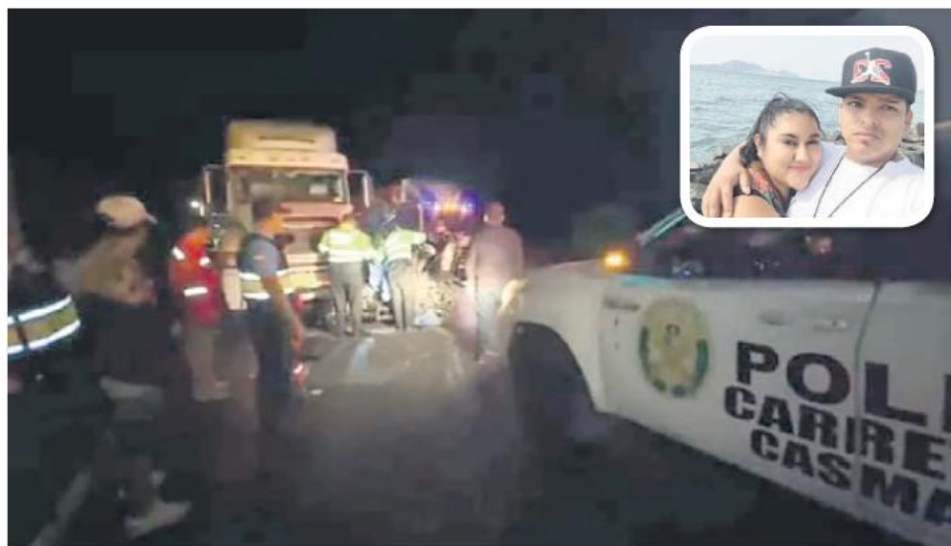
CUARTO CRESCIENTE

14/6/24

EN SU HUIDA EN MOTOTAXI SE ESTRELLA CONTRA TRÁILER Y PERECE

Asesina a puñaladas a pareja

+ Pareja deja dos menores huérfanas en Casma.



CRIMEN OCURRIÓ EN LA VIVIENDA QUE COMPARTÍAN CON SUS HIJITAS EN VILLA HERMOSA EN CASMA.

◉ **ÁNCASH.** Un mototaxista asesinó de cinco puñaladas a su esposa y madre de sus dos pequeñas hijas y en su huida al volante de su vehículo, chocó frontalmente contra un tráiler y perdió la vida.

El penoso hecho ocurrió en Casma, luego de que Rafael Durand Asencio, en un acto de locura atacó de cinco puñaladas y acabó con la vida de su pareja Brishell Alejo Medina, en la vivienda que

Ya estaba sin vida

Tras el accidente de Durand, los familiares fueron en busca de su pareja Brishell Alejo Medina, y grande fue la sorpresa de encontrarla en medio de un charco de sangre sin vida.

ambos compartían en Casma.

Tras el crimen, Durand Asencio abandonó la vivienda en la zona de Villa Hermosa y abordó su mototaxi rumbo a la Panamericana Norte, intentando huir.

En el trayecto y en su loca carrera, impactó frontalmente contra un tráiler, perdiendo la vida en el acto. Su cuerpo quedó entre los fierros retorcidos. Deja dos niñas en la orfandad.



COMBI SE ESTRELLÓ CON POSTE.

EN MENOS DE 24 HORAS EN EL NORTE DEL PAÍS

Mueren cinco en accidentes

◉ **LA LIBERTAD.** Cinco personas perdieron la vida y 12 resultaron heridas en cuatro accidentes de tránsito ocurridos en Chao, Laredo, Huamachuco y Urcay.

Michell Quezada Gambini y Amanda Pinedo fallecieron al estrellarse la combi en la que iban contra un poste de alumbrado público en Chao.

En Laredo, Enrique Cruz

Vásquez murió al chocar el auto en que viajaba contra una furgoneta.

En tanto, Roly Campos Daga (26) encontró la muerte cuando el vehículo en el que iba cayó a un abismo en el sector La Perdiz del caserío La Arena, en Huamachuco. Finalmente, en el distrito de Urcay en Patay, Víctor Gaspar Sánchez (64), pereció en otro accidente.

EN CORTO



OFRECÍA APROBAR CON FAVORES SEXUALES

◉ **LA LIBERTAD.** Un catedrático de la universidad César Vallejo fue detenido dentro de un hostel junto con su alumna. La estudiante denunció que Willy Nidler Gamarra Hernández estuvo acosándola durante un mes e insinuando y ofreciéndole ayuda en los exámenes a cambio de favores sexuales.



CAE SUJETO CON GRANADA Y DINAMITA

◉ **TRUJILLO.** En poder de una granada, dinamita, munición y droga, un sujeto que también estaría implicado en actos de extorsión fue detenido por agentes de la Región Policial. Cristhian Alexander Quiñones Castro (26) fue arrestado en el distrito de El Porvenir. Intentó escapar, pero fue reducido.



CAMIONETA FUE EMBOSCADA EN EL CAMINO DE TAMBOGRANDE.

EN ASALTO EN CARRETERA EN PIURA

Balean a chofer y pasajero

◉ **PIURA.** Dos personas resultaron heridas, al ser asaltados por malhechores, en la carretera de Tambogrande.

El hecho ocurrió en la noche, cuando Víctor Huancalca y Alberto Celis Requena se trasladaban en una camioneta de la empresa minera Veta Dorada, a la altura del caserío Locuto.

Los delincuentes dispara-

ron contra la unidad dejando heridos al conductor y al pasajero. Luego se llevaron el vehículo.

Según las víctimas, desconocidos habrían bloqueado la carretera con piedras de gran tamaño para obstaculizar el paso y emboscarlos. En videos se evidenció que los sujetos habrían prendido fuego a objetos aún no identificados en la zona.



TORRES PARRA SEGUIRÁ INVESTIGACIÓN EN LIBERTAD.

ACABÓ CON LA VIDA DE FUTBOLISTA JORGE SÁNCHEZ

Dejan libre a asesino

◉ **CHICLAYO.** El presunto asesino del futbolista de Copa Perú, Jorge Sánchez Valentín, fue liberado pese a graves indicios que lo vinculan con el crimen.

Enrry Torres Parra (34) seguirá la investigación en libertad. La familia del extinto futbolista anuncia una marcha para exigir justicia.

“Mi sobrino salió en de-

fensa de su amigo porque lo estaban atacando”, dijo Josué Sánchez, quien rechazó la decisión del Ministerio Público de no ampliar la detención preliminar del presunto homicida.

Como se recuerda, el deportista fue apuñalado en el pecho a la salida de una discoteca en el distrito de Olmos-Lambayeque.

HABÍAN DISCUTIDO POR LA TENENCIA DE MENOR HIJO QUE TIENEN EN COMÚN

Sujeto baña con petróleo e intenta quemar a ex pareja

Polici a captura a var on, pese a que puso resistencia, en Villa El Salvador.

Un sujeto arrojó petróleo a su ex pareja e intent  prenderle fuego tras una discusión por la tenencia de su hijo menor de edad, siendo detenido por la Polici a en Villa El Salvador.

Se trata de Víctor Alfredo Carpio Palta (32), quien fue arrestado por los agentes de la comisari  de la urb. Pachacámac.

Según se supo, el sujeto agred  a su pareja cuando iba entregar a su hijo en plena v  pública.

Los vecinos evitaron que el hombre consumara el delito de feminicidio en agravio de la madre de su hijo.

El coronel de la División



CARPIO PALTA DEBE AFRONTAR ACUSACIÓN POR FEMINICIDIO.

Policial Sur 2, coronel PNP Charles Infante, dijo que el sujeto puso tenaz resisten-

cia a ser detenido en su vivienda en el A.H. Naciones Unidas.

EN CORTO

CAPTABA A MENORES POR JUEGOS EN LÍNEA

Un joven que se hacía pasar como menor de edad para captar a niñas a través de los juegos en línea fue detenido en Lurín.

Joel Valderde Martínez (20) fue detenido después de varios días de seguimiento de la Polici a que contó con el apoyo de autoridades internacionales.

Valverde es sindicado de haber contactado a una niña de 9 años a través de un juego en línea para solicitarle fotos y videos de contenido sexual.

Tras recibir las imágenes, Valverde le envi  videos pornográficos a la niña.

LA DEFENSA SOLICITABA REVOCAR LA SENTENCIA

Confirman condena de 35 años para terrorista



VARGAS FLORES ERA DE LA C PULA DE SENDERO LUMINOSO.

El Poder Judicial confirmó la condena de 35 años de cárcel contra Russbett Vargas Flores por terrorismo agravado, al sustentar que perteneció a la c pula de la banda armada Sendero Luminoso y asesinó a 10 personas entre 2005 y 2009. La Corte Superior Nacional informó, en su cuenta de la red social X, que Vargas

recibió la confirmación de su condena de 35 años de cárcel como autor del delito contra la tranquilidad pública en la modalidad de terrorismo agravado en agravio del Estado peruano. La Tercera Sala Penal de Apelaciones Nacional declaró infundado el recurso de apelación presentado por la defensa de Russbett Vargas Flores.

Encuentra los mejores productos para tu hogar



993 587 571

o pídelos en tu kiosco favorito

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN: f i d

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 14/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661.

TERMOS

Mantén tus bebidas a la temperatura perfecta en cualquier momento y lugar

S/ 22.00 CU

C D.: 20007483
STOCK: 150 UDS



S/ 24.90 CU

C D.: 20007479
STOCK: 18 UDS



S/ 24.90 CU

C D.: 20007473
STOCK: 100 UDS



S/ 24.90 CU

C D.: 20007475
STOCK: 54 UDS.



TERMO BERLÍN 350 ML doNa

TERMO BERLÍN 500 ML doNa

TERMO ILUSI N 500ML doNa
Disponible en colores

TERMO 1.8 LT doNa
Disponible en colores

S/ 35.00 CU

C D.: 20007474
STOCK: 283 UDS.



S/ 35.00 CU

C D.: 20008623
STOCK: 33 UDS.



S/ 45.00 CU

C D.: 20006523
STOCK: 1550 UDS.



S/ 89.90 CU

C D.: 20006448
STOCK: 219 UDS.



S/ 90.00 CU

C D.: 20009159
STOCK: 36 UDS.



S/ 129.90 CU

C D.: 20006521
STOCK: 670 UDS.



TERMO IMPERIAL 1.9 LT doNa

TERMO DIAMONDS 2 LT doNa
Disponible en colores

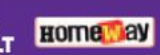
TERMO SIFÓN 1.9 LT



TERMO BOMBA 2.2 LT



TERMO SIFÓN 3 LT



TERMO FAMILIAR 3 LT



Encuentra los mejores productos para tu hogar

Bazar Perú 993 587 571
o pídelos en tu kiosco favorito

La elección perfecta para cocinar con
calidad y confianza

**Olla Sopera
FAMILIAR**



5.9L

Acero al
carbono y
cubierta
vítrea.



LIBRE
DE PFOA

S/59.90

OFERTA
ÚNICA

CÓD.: 20007768 | STOCK: 700 UDS.

**2.5
LITROS**

**Bowl
+ RALLADORES**

behome
By BELLA

S/49.90

CÓD.: 20008997
STOCK: 163 UDS.

**+3
RALLADORES**



Bowl de acero
inoxidable
con base y
tapa de silicona

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 14/04/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. DISPONIBLE PARA
LIMA. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20537374661. LAS
IMÁGENES DE LOS PRODUCTOS SON REFERENCIALES.

SÍGUENOS EN: www.perubazar.pe

8 actualidad

el Popular | VIERNES 7 DE JUNIO DEL 2024

Pasa la voz

Mañana, en nuestra sección salud, te contamos todo sobre la tiroides y sus enfermedades. Encuentra esta información y más tips para cuidar de tu familia en la página 17.

¡Atención!

Síguenos en Facebook, Instagram y Twitter. También en nuestra web elpopular.pe

ENGRÍE A TU FAMILIA CON LAS LÁMINAS GRATUITAS DE LA COCINA CON POLLO DE LA SRA. IRENE

Te presentamos las mejores recetas para cocinar delicioso

✦ Mañana aprende a preparar un delicioso pollo a la cerveza negra. ¡Imperdible!

✦ ¿Quieres aprender a cocinar de manera sencilla? El Popular te sigue trayendo su coleccionable con recetas prácticas para el menú diario.

La cocina con pollo de la Sra. Irene te trae todos los tips de esta reconocida chef. Mañana no olvides que obtendrás el paso a paso para hacer un pollo a la cerveza negra.

ALMUERZOS EN FAMILIA

Como se sabe, el Popular se esfuerza por traerte contenido útil para tu día a día. En esta ocasión nos unimos a la estrella de la cocina casera, Irene Gamboa, para llevar a tu hogar preparaciones clásicas e innovadoras.



Reportero ciudadano

Si eres víctima de un crimen o presencias un hecho delictivo, no dudes en enviar tu denuncia con fotos y videos al WhatsApp: 941 000 000. El equipo de **el Popular** siempre está dispuesto a investigar y escucharte. ¡Te mantendremos seguro!

ESTAS
RECETAS TE
SERVIRÁN DE
INSPIRACIÓN
PARA
COCINAR RICO
EN CASA.

El pollo a la cerveza negra es un plato económico que no deja de ser delicioso. Se trata de un pollo guisado que usa la cerveza como ingrediente de la salsa y se combina con verduras. Sírvelo en tus reuniones familiares o inclúyelo en tu carta si tienes un emprendimiento gastronómico.

Cuponidad

ENCUENTRA ESTA Y MÁS OFERTAS
SOLO EN WWW.CUPONIDAD.PE

997 580 793

¡Come todo lo que puedas!

RODIZIO buffet ilimitado Carnes variadas + Salad bar

SEDES A ELEGIR

Surco, San Miguel, La Molina, Miraflores, Los Olivos

A SOLO
S/ 75.90

RODIZIO
CARNES & PARRILLA

* STOCK MÍNIMO DE 5 UNIDADES POR PRODUCTO / OFERTA VÁLIDA SOLO POR HOY O HASTA AGOTAR STOCK

✦ Cantante prefiere ignorar las declaraciones de su ex Giuseppe Benignini sobre ella.

✦ Aclara que nadie le regaló nada y que desde joven siempre trabajó.

◉ ¡Se baña en aceite! Pese a las revelaciones de sus ex parejas, entre ellos Giuseppe Benignini, Michelle Soifer prefiere hacer oídos sordos a los comentarios negativos en su contra y lanzó su clínica estética Visage Skin Boutique en Surco.

—Cumpliste tu sueño de tener tu propia clínica estética.

—Esta idea nació hace mucho tiempo, siempre uno sueña con hacer sus cosas y llegó en el momento indicado. Nos hemos aliado con profesionales sobre el tema de la belle-

MICHELLE SOIFER



“NO HAGO CASO A COMENTARIOS NEGATIVOS”

za y estética.

—Tú no has tenido problemas en hablar de tus arreglitos.

—He pasado por diversos procesos y etapas, pero me siento feliz como me veo, siempre he querido sentirme mejor conmigo misma y por eso lo quiero compartir con muchas personas. Yo soy la modelo de mi propia clínica.

—Siempre tildan a las mujeres bonitas como huecas.

—Cada uno nació con un talento o con un don y eso hay que explotarlo, tengo que aprovechar mi momento. Estoy en un programa que me da mucha ventana durante 12 años. He trabajado mucho por eso y nadie me ha regalado nada.

—Cada vez la competencia está más fuerte en EEG.

—Me siento feliz, solo un poco adolorida por los golpes de todas las competencias,

pero estoy contenta y agradecida. Hoy somos un número reducido de guerreros y combatientes, quedamos cada vez menos, pero solo los que siempre estamos en la lucha.

—¿Cómo te va en la música?

—Ya tengo muchos temas grabados, pero me di un tiempo de descanso en la música para dedicarme de lleno a mi nuevo emprendimiento. Dentro de muy poco vamos a retomar el tema musical y con muchas novedades.

—¿Te molestan los cuestionamientos de tus críticos (Giuseppe Benignini)?

—Yo siempre todos los comentarios negativos me los tiro a la espalda, no me importa mucho. Cuando son cosas negativas, prefiero ignorarlas.

—¿Mantienes contacto con tu ex Erick Sabater?

—No sabía eso, para nada (me molestaría). La verdad muy rara vez (han tenido comunicación), pero siempre le voy a desear lo mejor y no tengo nada en contra de él.

✦ “Todos saben que trabajo desde los 18 años y siempre trato de presentar algo nuevo”. Michelle Soifer.

Alista su podcast

Michelle Soifer anunció el estreno de su propio podcast donde tendrá a diversos invitados. “Ya estamos a un 80% para tener la fecha de lanzamiento, vamos a ir con todo. ¿Si tendré a personajes polémicos? Vamos a tener a todo el mundo, será un formato totalmente diferente y novedoso”, refirió.



▶ **En boca cerrada:**

"Quiero quedarme a vivir en México, si es posible toda mi vida, quiero hacer mi carrera acá porque uno tiene que ser agradecido con el lugar que te apoyó".
Nicola Porcella, actor.

▶ **Oye cómo va**

Martín Sosa conduce **Paradero 101**, en radio Panamericana, a las 6:00 p.m.

▶ **El Óscar**

American Factory. Un multimillonario chino abre una nueva fábrica donde se encontraba una planta abandonada de General Motors. Ganó un premio Óscar en el 2020.



"DINA VOLARTE" ✨

"ANTES DECÍA DIOS MÍO, AHORA DIGO OH MY GUCCI"

✦ Celebra dos meses sin hablar a la prensa.

✦ ¡Se pasó de fresca! La presidenta "Dina Volarte" (Carlos Álvarez) celebró con torta en mano la decisión que tomó de no declarar ante la prensa desde hace dos meses.

-Ya lleva dos meses sin hablar con la prensa.

-Ay, no sé por qué la prensa quiere que hable, si siempre digo las mismas tonterías. Por eso los quiero lejos de mí", comentó.

-El pueblo la acusa de haber perdido la humildad.

-Antes era una simple mortal, ahora soy una pituca con lucas. Antes decía Dios mío ilumíname, ahora digo "Oh my Gucci".

-La gente le quiere decir todas sus verdades.

-Si quieren me pueden buscar en el show Dios es peruano, este 14, 21 y 28 de junio, en el Centro de Convenciones Bianca.



PAMELA FRANCO ✨

SE BORRA A CHRISTIAN

✦ Elimina el tatuaje que se hizo en honor a su ex.

✦ ¡Lo quita de su piel! Pamela Franco tomó una drástica decisión tras más de cuatro meses de separación de Christian Domínguez. La conductora borró el tatuaje que se hizo en honor del Wachimán.

La cumbiambera optó por eliminar parte del dibujo que se hizo en el cuerpo durante su relación con el padre de su hija.

Este tatuaje, ubicado en su espalda, representaba una línea de tiempo que



NO QUIERE SABER NADA DE ÉL.

incluía el nombre de su madre fallecida, el nacimiento de su hija Cataleya y las letras "C y P", los nombres de Christian y Pamela.

MELISSA KLUG

"VIVO FELIZ, TRANQUILA Y SIN RENCORES"

✦ No le teme a su ex Foquita y apelará fallo que le obliga a pagarle 300 mil dólares, según fallo judicial. ✦ "Tengo un excelente abogado", refirió.

✦ ¡No le dará tregua a su ex! Melissa Klug rompió su silencio y se pronunció luego de conocerse el fallo judicial que determina en primera instancia el pago de 300 mil dólares en favor de Jefferson Farfán por presunto incumplimiento de un acuerdo de confidencialidad que firmó la ex pareja en el 2016.

La novia de Jesús Barco evidenció su molestia al conocer la decisión del juez que la obligaría a pagar el mencionado monto como reparación civil por incumplir un acuerdo de confidencialidad firmado con su ex en el 2016.

"Tengo un excelente abogado que se encargará de apelar su primera instancia 'ganada' (Jefferson Farfán). Imagínate, me demanda desde el 2017", expresó.

La Blanca de Chucuito dejó en claro que estos temas legales constituyen un desgaste emocional y mental. No obstante, asegura que se encuentra tranquila y feliz.

"Totalmente, pero dentro de todo, vivo tranquila y feliz, no vivo amargada ni con rencores ni infeliz", acotó al programa América Hoy.



MANDA INDIRECTA

Por otro lado, la también influencer aprovechó la ocasión para enviar un mensaje en sus redes dirigido al padre de dos de sus hijos.

"Hay gente que tú la ves bien ahora, pero su fin no será bueno. La Biblia dice: no tengas envidia del que hace maldad. Porque aunque tú lo ves verde ahora y lo ves muy bien, se va a secar y aquí lo que va a prevalecer es lo correcto", publicó.



Lluvia de dólares

La sentencia del tribunal ordena a la empresaria pagar una multa de 300 mil dólares al ex futbolista, tras haberse comprobado que Klug violó el acuerdo de confidencialidad con él en cuatro ocasiones entre 2017 y 2019.

✦ "Así será, confiando en la justicia clara y leal".
Melissa Klug.

► Ocurrió así

Pedro Loli terminó su relación con Fiorella Méndez en el 2019, tras ser captado cariñosamente con una de sus fans, en su camioneta. Además, salieron otras chicas a revelar que tuvieron un romance con el cantante.



► ¿Qué veo hoy?

Préndete. Magazine conducido por Karla Tarazona, Christian Domínguez y Rocío Miranda. Panamericana TV / 10:30 a.m.
Andrea. Programa conducido por Andrea Llosa. ATV / 8:45 p.m.



GUTY CARRERA

AMENAZA A ALE CON OTRA DEMANDA

✦ El Potro le exigió a su ex pareja que no lo vuelva a nombrar en ninguna entrevista.

✦ ¡No se calla nada! Guty Carrera le respondió a Alejandra Baigorria después de que ella hablara de él durante una entrevista que ofreció el último fin de semana. El Potro expresó su sorpresa por la decisión repentina del juicio, que ya lleva cuatro años.

“La demanda de la señorita Baigorria en Perú no la

desestimaron, estaba en un proceso de cuatro años y el juez llevo el caso durante poco más de 3 años y medio y al final cambiaron y pusieron a una jueza que dio un veredicto que realmente nos parece muy extraño”, afirmó.

El modelo insinuó que tomaría acciones legales si la empresaria continuaba mencionando su nombre en entrevistas.

“La próxima vez que me mencione se verá a través de un tema legal”, añadió el ex chico reality.



▲ DICE QUE APELARÁ DECISIÓN DE JUEZA.



MARÍA VELÁSQUEZ

VUELVE A LOS ESCENARIOS

✦ La recordada cantante María Velásquez, conocida como la Mecánica del folclor, alista su regreso a los escenarios después de unos años de ausencia. La artista no solo es conocida por su arte, sino también por estar al frente de su taller de automóviles.

“Alisto una nueva producción, aparte hoy cumpliré 60 años, de los cuales más de dos décadas dedicada a la música. He pasado momentos complicados, pero estoy de vuelta”, refirió.

La intérprete dijo que en breve lanzará un nuevo sen-



REGRESA A LA MÚSICA.

cillo de su autoría dedicado al amor. “Mis temas son bailables y siempre le canto al ser querido”, acotó.

Encuentra los mejores productos para tu hogar



993 587 571

o pídelos en tu kiosco favorito

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN:

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 14/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661.

Disfruta de tus bebidas calientes en cuestión de minutos con nuestra variedad de **Hervidores**

HERVIDOR ELÉCTRICO 2 LT doNa



S/ 39.90 CU Cód.: 20008159 STOCK: 250 UDS.

HERVIDOR CLASSIC MAX 1.7 LT B



S/ 39.90 CU Cód.: 20008635 STOCK: 51 UDS.

HERVIDOR HELENA 1.9 LT



S/ 49.90 CU Cód.: 20008780 STOCK: 1000 UDS.

HERVIDOR ELÉCTRICO 1.7 LT WHITELINE



S/ 75.00 CU Cód.: 20008869 STOCK: 202 UDS.

HERVIDOR CERÁMICA FORESTI 1.5 LT BELIA



S/ 75.00 CU Cód.: 20008972 STOCK: 72 UDS.

OLAS DE CALOR ROMPEN RÉCORDS GLOBALES, SEGÚN ÚLTIMOS ESTUDIOS

La ONU advierte de infierno climático en todo el mundo

✦ En la comparación interanual, cada mes fue más cálido que el año anterior.



TEMPERATURA SIGUE INCREMENTÁNDOSE DEBIDO A LA ACTIVIDAD HUMANA.

✦ **NEW YORK.** El cambio climático sigue amenazando a nuestro planeta. Un estudio de la revista Earth System Science Data, revela que las temperaturas en el planeta subieron 0,26 grados centígrados de 2014 a 2023.

De acuerdo al desalentador informe a finales del 2023, las temperaturas se habían elevado 1,31 grados por encima del nivel preindustrial, acción provocada por la actividad humana.

Ante esta realidad, la

Seguirá en aumento

Según la Organización Meteorológica Mundial, es casi seguro que entre 2024 y 2028, se supere una subida global de temperaturas de 1,5 grados.

Organización de Naciones Unidas (ONU) alerta que, en la comparación interanual, cada uno de los últimos 12 meses fue el más cálido jamás registrado.

El secretario general de la ONU, António Guterres, hizo

hincapié en la rapidez con que el mundo se dirige en la dirección equivocada y se aleja de la estabilización de su sistema climático. "Necesitamos una rampa de salida de la autopista hacia el infierno climático", indicó.

FALLECIÓ POR GRIPE AVIAR EN MÉXICO

La primera víctima

✦ **CIUDAD DE MÉXICO.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que el último miércoles 5 de junio, se dio la primera muerte por gripe aviar AH5N2 en el mundo, que se habría detectado en un laboratorio en México.

De acuerdo con la información, la víctima sería un hombre de 59 años que falleció el pasado 24 de abril

y se desconoce la fuente de exposición al virus que se reportó en aves de corral en México.

"Este es el primer caso humano confirmado en un laboratorio de la infección del virus de influenza A(H5N2) reportado a nivel global, y la primera infección del virus A(H5) reportada en una persona en México", advirtió la OMS en su sitio web.

ERA HOMBRE Y TENÍA 59 AÑOS.

Encuentra los mejores productos para tu hogar

Bazar Perú **993 587 571**
o pídelos en tu kiosco favorito

8P **PLATOS HONDO SOPEROS**
MATERIAL: LOZA **S/4.90**
CÓD.: 20009273 STOCK TOTAL: 500 UDS.
CÓD.: 20009274 | CÓD.: 20009271

ESTUFA CALENTADOR ELÉCTRICO PORTÁTIL



• POTENCIA: 400W •
• TERMOSTATO: 15 °C Y 32°C (60°F - 90°F) •
• TEMPORIZADOR 12 HORAS •

S/39.90

CÓD.: 20009263 | STOCK: 100 UDS.
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

SÁBANAS 2 PIEZAS +PROTECTOR



• SÁBANA PLANA: 195 x 240 CM •
• SÁBANA AJUSTABLE: 135 x 190 x 30 CM •
• PROTECTOR DE COLCHÓN: 135 x 190 x 30 CM •
• FUNDA DE ALMOHADA: 50 x 70 CM •

S/79.00

CÓD.: 20008395 | STOCK: 95 SETS.
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

SARTÉN ALUM. COOKER N°20



• MATERIAL: ALUMINIO FORJADO 3.0 MM •
• DISEÑO DE AROS DIFUSORES Y ERGONÓMICO •
• MANEJO DE BAQUETA AISLANTE DEL CALOR •

S/35.00

CÓD.: 90000066 | STOCK: 16 UDS.
DISPONIBLE EN EL SUR DEL PERÚ

LIQUADORA 5 VELOCIDADES 1,5 LITROS



• 5x CUCHILLAS DE ACERO INOXIDABLE •
• CON PULSADOR Y FUNCIÓN PICA HIELO •
• VASO DE VIDRIO • CARCASA PP • 500 W •

S/130.00

CÓD.: 20009229 | STOCK: 24 UDS.
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

SET DE COCINA MÁRMOL STONE x11 PZS.



• CACEROLA 18" 15CM •
• OL SARTÉN 18" 24CM •
• OL OLLA 18" 22CM Y 24CM •
• 04 UTENSILIOS DE NYLON •

S/169.90

CÓD.: 20006773 | STOCK: 800 SETS
DISPONIBLE EN LIMA, NORTE Y SUR DEL PERÚ

TÁPERS MAGIC LOCK x3 PIEZAS



• MATERIAL: POLIPROPILENO •
• CAPACIDAD: 900 ML •
• INCLUYE TAPA A PRESIÓN •

S/17.90

CÓD.: 20006170 | STOCK: 28 UDS.
DISPONIBLE EN LIMA

OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 14/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN:



Equipo de Fossati ensayará equipo para la Copa América de este mismo mes.

Aponerse a punto. Perú recibe hoy (7:30 p.m.) a Paraguay en el primer amistoso que afrontará en este mes, previo a su participación en la Copa América Estados Unidos 2024.

Tras ganar sus dos primeros amistosos, ante Nicaragua y República Dominicana, el técnico uruguayo Jorge Fossati afronta ante Paraguay un rival de mayor envergadura, que le permitirá examinar si caló en sus jugadores la idea futbolística que busca implementar en el equipo para sacarlo del último lugar en las eliminatorias rumbo al Mundial del 2026.

Este amistoso y el otro, ante El Salvador el 14 de junio en Filadelfia, servirá para que el Nono defina la lista de 26 jugadores que llevará a la Copa América.

DOS BAJAS

Perú no podrá contar para este amistoso a jugarse en el estadio Monumental con Christian Cueva por lesión ni con Gianluca, que trabaja de manera diferenciada desde el miércoles.

Sus puestos serán cubiertos por Piero Quispe y Paolo Guerrero, quien está recuperado de la lesión que le impidió jugar los últimos cotejos del torneo local con la César Vallejo.

Paraguay, dirigida por el argentino Daniel Garnero, llega con una inactividad considerable, porque desde noviembre de 2023, cuando perdió de local contra Colombia 1-0 por el clasificatorio mundialista sudamericano, no volvió a jugar.

En marzo pasado su encuentro con la selección de Rusia se suspendió por el atentado ocurrido en una sala de conciertos de Moscú, que dejó 115 muertos y hoy esperan sacar un triunfo en tierras incaicas para demostrar que son candidatos a llevarse la Copa América.

PERÚ	PARAGUAY
Gallese	Coronel
Corzo	Balbuena
Zambrano	Gómez
Callens	Alderete
Polo	Espinoza
López	Cubas
Tapia	Villasanti
Quispe	Sánchez
Cartagena	A. Romero
Reyna	Almirón
Guerrero	Bareiro
DT: J. Fossati	DT: D. Garnero
Escenario: Estadio Monumental	
Árbitro: Wilmar Roldán	
Hora: 7:30 p.m.	

HOY JUEGA CON PARAGUAY EN EL MONUMENTAL



Perú tiene examen

Quiere repetir la historia

■ Quiere la Copa. André Carrillo aseguró que en los últimos años Perú hizo buenas campañas en la Copa América y este año no será la excepción.

"Tenemos que ir paso a paso. El primer objetivo es pasar la fase de grupos. Hay que ir trazando los objetivos a corto plazo, y luego ir viendo. En las últimas Copa América nos hemos hecho fuertes y esperamos que esta sea igual", declaró.

"Me encuentro bastante bien. Tuve una pequeña lesión al final de temporada, pero por el resto siempre estuve jugando. Lo vengo haciendo bien, ascendimos y salimos campeones. Ayer tuve una molestia en el estómago y no me permitió entrenar, así que fue preferible tener descanso por un día", finalizó la Culebra.



Rival de Perú sufre humillante goleada

■ **RÓTERDAM.** Canadá, rival de Perú en la Copa América, fue humillado 4-0 por Países Bajos en un amistoso jugado en la ciudad de Róterdam.

Los canadienses aguantaron el cero en el primer tiempo, pues en el complemento los dirigidos por Ronald Koeman se impusieron con goles de Memphis Depay (50'), Jeremie Frimpong (57'), Wout Weghorst (63') y Virgil Van Dijk (83').

La "Orange" está encuadrada en el grupo D de la Eurocopa, que empieza el 14 de junio, junto con Francia, Polonia y Austria.

Mientras que Canadá forma parte del grupo A junto con Argentina, Perú y Chile. La Bicolor chocará con los centroamericanos el próximo 25 de junio por la fecha 2 del grupo.



► **Frases célebres:**

"No existe un motivador más grande en la tierra que tú mismo",
Magic Johnson, ex basquetbolista

► **6**

goles anotó el italiano
Salvatore Schillaci en el Mundial Italia 90.

► **Toma nota**

El speed riding es un deporte de invierno que combina el esquí, el parapente y el paracaidismo.



❖ Eso sí, se hará modificaciones, como pasar en pantalla jugadas polémicas.

■ **LONDRES.** Los clubes de la Premier League votaron a favor de mantener el VAR para la próxima temporada, pero realizarán algunos cambios para que su desempeño sea efectivo.

La votación, que salió favorable por 19 a 1 para mantener esta tecnología, se llevó a cabo por iniciativa del Wolverhampton, que criticó al VAR porque considera que le resta emoción al juego, aumenta el tiempo de los partidos y cuestiona las interrupciones que produce, además de la falta de decisión que transmite a los árbitros.

Sin embargo, la Premier League sí confirmó que se llevarán a cabo mejoras para que el VAR se utilice mejor en la competición.

Entre ellas se incluye "mantener un alto estándar para las intervenciones, que suponga una mejor regularidad y menos interrupciones en el transcurso de los partidos", reducir el tiempo de las decisiones del VAR, gracias en parte a la introducción del fuera de juego semiautomático que ya se utiliza en competiciones UEFA.

Además mejorar la experiencia del hinchas con anuncios en el estadio por parte del árbitro tras una decisión y, cuando sea posible, repetición de la jugada en las pantallas.

PREMIER LEAGUE CONTINUARÁ CON LA TECNOLOGÍA



No va a salir del VAR



Fecha para el Balón de Oro

■ **PARÍS.** La revista France Football reveló que la ceremonia del Balón de Oro 2024 se entregará el próximo 28 de octubre en el Teatro del Châtelet en París. El premio dejó de coincidir con el año calendario desde el 2022 para alinearse con la temporada europea. Esto provocó cambios en sus criterios de asignación, con mayor énfasis en las actuaciones individuales, la jerarquía del jugador y su sentido del fair-play, por encima de lo colectivo y los títulos logrados a lo largo del curso.



Está como no habido

■ **BUENOS AIRES.** Fabián Berlanga, presidente de Vélez Sarsfield, reveló que no saben nada de Ricardo Centurión hace más de 10 días.

"No sabemos nada de Centurión. Desapareció de un día para otro. Lo intentamos ubicar por Google Maps, pero cortó el teléfono y no podemos localizarlo", manifestó.



GRAN SORPRESA CAUSÓ LA DESCONVOCATORIA DE GREALISH, DEL CITY.

INGLATERRA DESCONVOCÓ A GREALISH Y MADDISON Pasó borrador a la lista

■ **LONDRES.** Gareth Southgate, técnico de Inglaterra, dejó fuera de la convocatoria para la Eurocopa a Jack Grealish, del Manchester City, y James Maddison, del Tottenham, en una lista de 26 futbolistas en la que tampoco estará el central del Manchester United, Harry Maguire.

Junto con ellos, el resto de los excluidos sobre los 33 que habían entrado en la lista preliminar son Jarell Quansah (Liverpool), Curtis Jones (Liverpool), James Trafford (Burnley) y Jarrad

Branthwaite (Everton).

De esta manera, serán el delantero del Bayern Múnich, Harry Kane, el volante del Real Madrid, Jude Bellingham, y el atacante del Manchester City, Phil Foden, los líderes del conjunto inglés en la fase final de la Eurocopa de Alemania.

En rueda de prensa, el seleccionador inglés explicó que, a juicio de él y su cuerpo técnico, "otros jugadores habían tenido mejores temporadas", especialmente en los últimos seis meses, para justificar la ausencia de Grealish y Maddison.

Esta boca es mía:

"En el Barcelona jugamos juntos de distintas procedencias, pero la interacción funciona bien". İlkay Gundogan, volante del Barcelona.

"La selección debe ampliar el universo de jugadores para ver si pueden ir a la Copa América". Juan Jayo, ex futbolista peruano.

El lujo

El delantero francés Kylian Mbappé tiene un auto Mercedes Benz Clase de 28 062 euros.



La insignia

FC Aktobe de Kazajistán. Fundación: en 1967.



MÉDICO HABLA DE LA LESIÓN DE ALADINO

Cueva no le hizo caso

• Dice que volante está pagando las consecuencias.

■ Perdió su tiempo. Luis Cotillo, ex jefe del departamento médico de Sport Boys, consideró que Christian Cueva debió ser operado y no pasar por el tratamiento experimental que le hicieron en España, pues no es muy confiable y hoy se están viendo las consecuencias.

"Yotún se lesionó el posterior y a las tres semanas fue operado, considero que se tardaron porque eso se opera al día siguiente. Aconsejé a Cueva que se opere desde el inicio porque él se lesionó en marzo del año pasado, y si me hubiera hecho caso, él ya estaría jugando (de nuevo)", indicó.

"Ha perdido el tiempo con el trabajo experimental, ya que aún no está científicamente comprobado y era muy probable que pase esto (recaída)", añadió el traumatólogo.

"Si quieres jugar a la alta competencia, tienes que ser operado. El cruzado posterior es como una pita, si la cortas por la mitad, un cabo se va arriba y otro abajo, y es como pegarlo con Uhu. Invito a Cueva que se



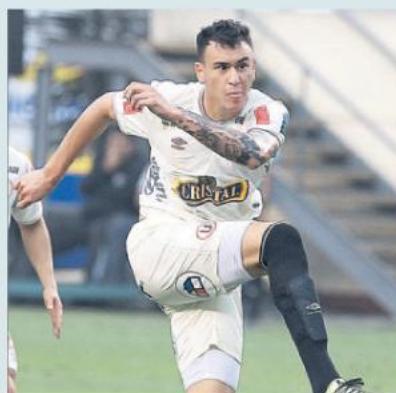
COTILLO CREE QUE A CUEVA LE RECRUDECIÓ LESIÓN Y QUE NO IRÁ A LA COPA.

opere porque todo el Perú lo está esperando. Intuyo que le ha vuelto a recrudecer la lesión en la rodilla", insistió.

Por último, el galeno opinó: "En todas partes del mundo se publica un parte médico, pero acá estamos al ocultismo, secretismo. La hinchada tiene que saber las noticias".

Como se sabe, Cueva estuvo como invitado en la selección y a dos días del amistoso con Paraguay, el técnico Jorge Fossati decidió desconvocarlo al no estar en su plenitud física.

El volante tampoco estará contra El Salvador, poniendo su presencia en la Copa América.



ESTUVO EN EUROPA, CUSCO FC Y UTC.

JUGARÁ POR LA 'U' COMO EN EL 2015 Y 2016

Dulanto regresa a casa

■ Vuelve a casa. Universitario llegó a un acuerdo con el zaguero Gustavo Dulanto para convertirse en nuevo jugador del club por las próximas dos temporadas.

Dulanto vivirá su segunda temporada con la camiseta de la 'U' a nivel profesional. La primera se dio entre los años 2015 y 2016, en que no pudo ganar títulos con el club del cual es hinch.

Hay que tener en cuenta que las conversa-

ciones entre el jugador y el actual campeón de la liga peruana se dieron desde fines de mayo aproximadamente.

Dulanto venía entrenando hace unas semanas atrás con la reserva del equipo para mantener ritmo de competencia. Anteriormente pasó por el Riga FC, Sheriff Tiraspol, Boavista, Cusco FC y UTC. La llegada de Dulanto se da un día después de la salida de Piero Guzmán, que se fue a Cusco FC.



Refuerzo para el Papá

■ CUSCO. Cienciano confirmó el fichaje del delantero Alejandro Ramírez que reforzará al cuadro cusqueño de cara al Torneo Clausura.

Los cusqueños llegaron a un acuerdo con la César Vallejo para hacerse con el préstamo del delantero de 32 años.

Ramírez jugó 14 partidos en el Apertura y 6 en la Sudamericana, anotando 2 goles.

Campos con Huancayo

■ HUANCAYO. Diego Campos dejó Comerciantes Unidos para unirse a Sport Huancayo y jugar con esa camiseta el Clausura.

Campos competirá por el puesto de arquero con el veterano Joel Pinto, quien tomó la titularidad tras la lesión de Ángel Zamudio.

El ex Comerciantes no sentirá el efecto de la altura por llegar procedente de Cutervo.



DT COLOMBIANO DESCARTA QUE VAYA A DEJAR EL EQUIPO ÍNTIMO.

PRÓXIMA SEMANA REGRESA A LIMA

Restrepo dice que seguirá en Alianza

■ No lo saca nadie. Alejandro Restrepo confirmó que seguirá como entrenador de Alianza Lima, pese a quedar eliminado de la Copa Libertadores y no poder lograr el título del Torneo Apertura.

"Voy a continuar en Alianza Lima. Hemos planificado toda la pretemporada, estaremos por allá (la próxima semana) para comenzar con el grupo de jugadores", declaró desde Colombia.

"Desde nuestra llegada tene-

mos un mes para preparar el inicio del campeonato, así que todas las energías tienen que estar puestas para pelear por el título a fin de año", acotó.

Sobre su trabajo en esta primera mitad del año dijo "hemos llegado a una liga nueva, con 16 jugadores nuevos, con un comando técnico nuevo, pero aun así estuvimos peleando hasta la penúltima fecha, en una liga que es distinta a la liga colombiana".

Envía tus denuncias con fotos y/o videos a nuestro WhatsApp

#ElPopular

941 000 000

ROSARIO MAESTRA DE AMARRES

- AMARRES EN 30 MINUTOS
- LECTURA DE TAROT
- BAÑOS DE FLORECIMIENTO
- CURACIONES ESPIRITUALES Y CARNALES
- PROTECCIONES Y TAPAMIENTOS
- SANACIONES ESPIRITUALES

ABSOLUTA DISCRECIÓN Y GARANTÍA

ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8 AM A 8 PM
SÁBADOS DE 8 AM A 5 PM - DOMINGOS Y FERIADOS CON PREVIA CITA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

LIMA: JR. CALLAO 285 OF. 201 E - 2º PISO
A CUADRA Y MEDIA DE PALACIO DE GOBIERNO

426-3166 997241435

REVALLOS FERNANDEZ ROSARIO YSABEL RUC: 10081707851

ESPIRITISTA CURANDERO NORTEÑO

★ **EMILIO** ★

YA NO LLORES NI SUFRAS CON MAGIA NEGRA Y RITUALES DE AMOR. HAGO AMARRES DE AMOR Y SEXO PARA HACER VOLVER Y UNIR ENAMORADOS ESPOSO, AMANTES Y PAREJAS DOMINO ORGULLO SEXO CARACTER MENTE VOLVERA SIN QUE LLAMES NI BUSQUES, ALEJO AMANTES Y RIVAL CURO DAÑO BRUJERIA NEGOCIO NERVIOS VICIOS HAGO AMARRES A DISTANCIA NO FALLO

LUN. A SAB. 0996216888
8 AM A 6 PM

AV. IQUITOS 715 OF. 302 LIMA
a 2 cdas. de la plaza Manco Capac La Victoria

AMARRO

OFERTA 99 995467448

PARA SIEMPRE HARÉ QUE TE PIDA PERDÓN DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE
COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL O ELLA
CURO ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 DE MAYO N°24 Of. 202 2do. CENTRO PISO DE LIMA

► **Cuida tu cuerpo**

Se recomienda limpiar tus implementos de maquillaje como brochas y esponjas cada 15 días. De esta manera evitas que se acumulen bacterias y células muertas de la piel.



► **El dato**

Desmaquíllate todas las noches con un tónico, crema o toallitas.

► **Está de moda**

Cárdigans: Son la prenda favorita de esta temporada de frío. Úsalos ceñidos y con muchos botones.



¡LUCE UNA MIRADA PODEROSA Y FULL COLOR ESTE INVIERNO!

Nueva tendencia: las pestañas de colores

► Combina el rímel negro con un color fuerte. ► El azul se luce mejor de noche.

Luciana Paz Moreno

► ¿Ya conoces la última tendencia en maquillaje de ojos? Te contamos todo sobre las pestañas de colores, elemento que vuelve con la moda de los '90 y 2000.

¡SAL DE LA NORMA!

Los tonos tradicionales de rímel son negro y marrón. Sin embargo, hay otros colores vivos de moda que puedes probar.

¿CUÁNDO USAR AZUL?

El azul eléctrico es un tono que se está usando mucho en ropa y maquillaje. Una máscara de pestañas de este color ayuda a resaltar los tonos marrones y oscuros. De preferencia aplícalo para looks de noche.

ROSADOS Y FUCSIAS

Este color llamativo se usa más para estilos casuales. Puedes empezar con un rímel ne-



EL RÍMEL VERDE HACE LUCIR TUS OJOS MÁS CLAROS.



gro y aplicar el rosado en las puntas.

ROJO DRAMÁTICO

Si quieres un look dramá-



tico que lleve la atención a tus ojos, usa una máscara roja o naranja. Este color queda bien con todo tipo de ojos.

Lucir mejor

Ibet Navarro (*)

DIFERENCIAS ENTRE LOS POLVOS PARA EL ROSTRO

► Elegir el polvo correcto puede marcar la diferencia entre un look impecable y uno que se te vaya de las manos.

- Polvos de fijación (setting powder): viene en forma de polvo suelto o compacto. Puede tener tonalidad o ser traslúcido. Su función siempre será sellar el maquillaje y ayudar a que dure varias horas.

- Polvos de acabado (finishing powder): son súper finitos y vienen en distintas tonalidades. Actúan como un filtro fotográfico, aportan luminosidad, suavizan los bordes de maquillaje, arrugas y minimizan los poros.

No son absorbentes como los polvos de fijación y están formulados para reflejar la luz y un acabado natural y radiante.

* Maquilladora. Tel: 948 322 991
Instagram: @chinamakeupnt

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Bolitas de pescado

PREPARACIÓN INGREDIENTES

- 1/4 de kg de pescado;
- 1 1/2 tz de arroz;
- Un huevo;
- 1/2 unidad de pan;
- Una cebolla;
- 1/2 tz de harina de trigo;
- 3 tomates;

- 4 hojas de lechuga;
- 3/4 de tz de aceite vegetal;
- Ajos, perejil, limón, sal yodada y pimienta al gusto.

Primero, cocina el pescado en agua con sal. Luego, desmenúzalo eliminando las espinas. En la misma agua remoja pan, escurre y desmenúzalo. Mezcla el pescado con pan, cebolla picada en cuadrados, ajos, perejil

picado y huevo. Condimenta con sal y pimienta. Forma bolitas, pásalas por harina y fríe. Sirve tres bolitas en cada plato acompañadas de arroz.

Secreto del chef

Este plato también puede ir acompañado de una saludable ensalada de tomate y lechuga. ¡Quedará riquísimo!

Receta del Instituto Nacional de Salud

TIPS

1 ¿QUIERES TENER LA PIEL BIEN TERSA?

► Si buscas tener una piel tersa debes bañarte con jabones o geles de baño en base a productos naturales. Los más recomendados son de avena, aloe vera, coco, almendras y aceite de oliva. También debes incluir en tu dieta alimentos que nutran tu piel y tengan vitamina C.



2 QUITA LOS PUNTOS NEGROS DE LA NARIZ

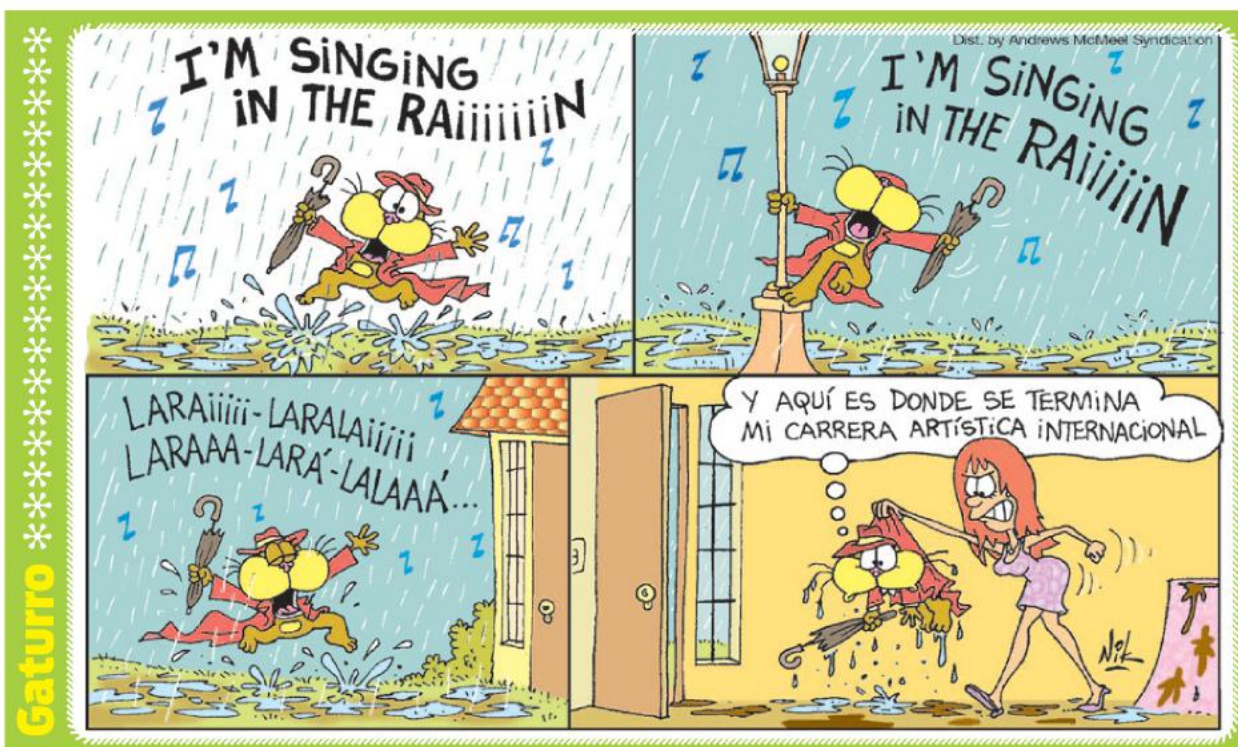
► Exprimir un punto negro puede causar daños en tu piel. Si quieres retirarlos, debes limpiar tu rostro con un producto que contenga ácido salicílico para destapar los poros. Luego aplica un tónico y finaliza con una mascarilla. Puedes hacerla en casa mezclando fresas trituradas, miel y clara de huevo.



3 SEMILLAS DE MAMEY PARA EL CABELLO

► La semilla de mamey es el mejor aliado para revitalizar tu cabello. También previene la caída y cura la caspa. Usarlo es súper sencillo. Solo debes retirar las semillas y esperar que sequen. Luego, tríturalas con un procesador o licuadora. Se hará una pasta que puedes combinar con tu champú.





Gaturro

Sudoku

					1	6	7	
3		6	7	9		4		
4		1		5				8
						5	2	
2	6		1	7		3		
5	9		8	3			4	
7		2		1	9	8		4
9				8				2
6			3					5

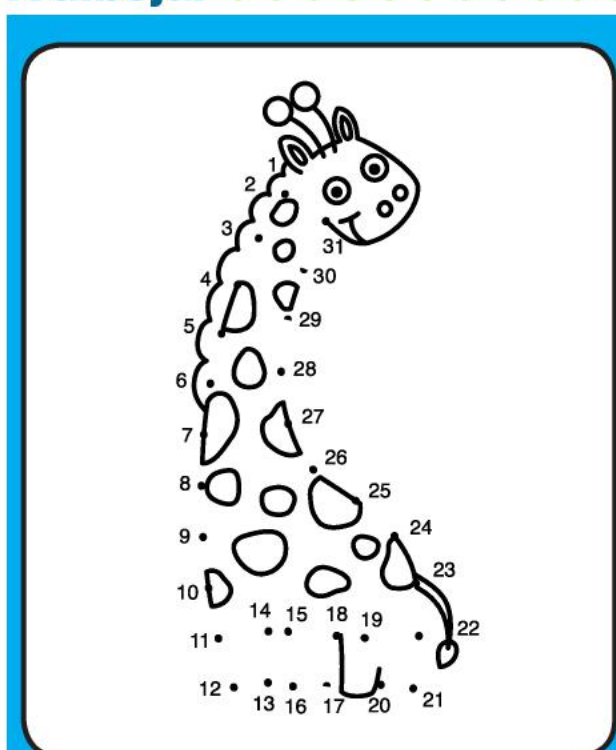
¿Quién lo dijo? *****

“La principal ocupación de mi vida consiste en pasarla lo mejor posible.”

- Michel de Montaigne
- René Descartes
- Blaise Pascal

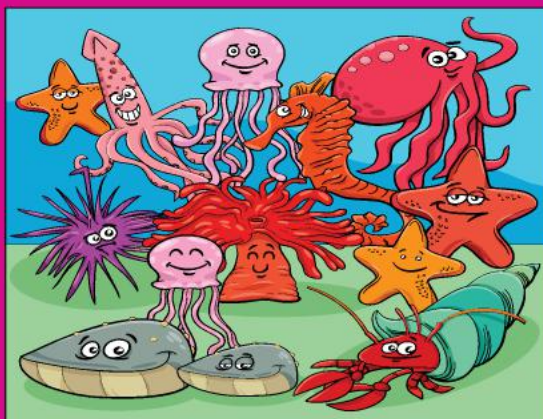
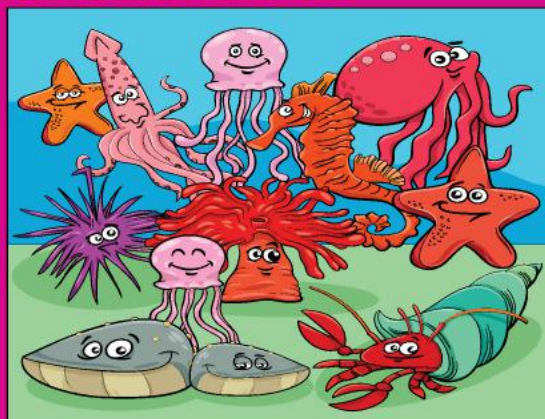


A dibujar *****



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Las Diferencias *****



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

chiste

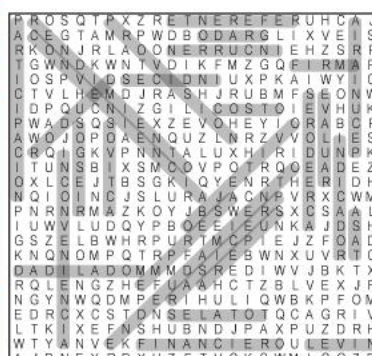
Acoso
¡Ahora todo es acoso! Unas señoras me preguntaron la

hora y yo les dije: “Tengo un cuarto pa’ las 2” y aquí estoy en la comisaría.

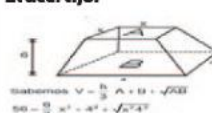
acertijo

En la siguiente sucesión, faltan el primero y el último término: ...; 217; 126; 65; 28; 9; ...;

Soluciones de ayer



El acertijo:



2	8	1	6	3	4	9	5	7
3	5	7	2	1	9	6	8	4
6	4	9	7	5	8	3	2	1
4	7	5	3	6	2	8	1	9
1	3	8	9	7	5	4	6	2
9	6	2	4	8	1	5	7	3
5	2	4	8	9	7	1	3	6
7	1	6	5	4	3	2	9	8
8	9	3	1	2	6	7	4	5

Lo que dijo:
Cindy Lauper

Sopa de letras *****

I F M D E N F R E N T A R P R A W O E H E K B I
 N N X D U P B A R B O I N A M N V M E S Q Y K F
 D V M A R A L E C N A C N S H I P E O Z A L P T
 I K C D E U Z W G J C I N A T R V R X S Q U B P
 C K I I L H L T V F M F Q A E U T J E S O I C Y
 A B M L E R A H O R Y D R S Q L N R S E I W T B
 D K Z I V J U N E P G E A D D P A D T N N M W J
 O U C B A X D T G F P R A I O E F S A O L B V U
 R L J I D O E P M O D D N C X Q Z W T I A P A B
 E H T S O D Q G O U I A E F T N M D I C T J P H
 S L V O U N Y I F C M C T B O I S Z C A I S A C
 T J E P L V K H A I A G X Q Z W V Y O G P M D A
 F E Y D P V B P C K H S U G I M Z O S I A C I L
 B D M E C Y A O K W N A G P A L Z U H L C R C L
 Q S D J V C S K G X C U A Y O T I H N B I B A C
 W M F Z V Y C L M E I B O W D R S Q C O R T O C
 G J T Q F I D O W N C R M J L A K H U P V B X O
 Z I G Q R S E U N T L A U D W B X M H I S O V R
 Q Y S A D U E D A G O J N G F A K D M Q D R Y R
 X T S B I O H A C B Z V Y H F J C D A Q M E E I
 I L X U B K S T J O E Z R P B O S X O M R J Z E
 C K W V F D P Y A Z G U N H T E C P B S M Z N N
 L J X R T W Y I U G H K R S A D I A R T N O C T
 P D Y F I W N O Z A R J Q P T U S M K L N I U E

INDICADOR DE LIQUIDEZ

- ☐ ÁCIDA
- ☐ ACTIVO
- ☐ CANCELAR

- ☐ CAPACIDAD
- ☐ CAPITAL
- ☐ CICLO
- ☐ CONTRAÍDAS
- ☐ CORRIENTE

- ☐ CORTO
- ☐ DETERMINAR
- ☐ DEUDAS
- ☐ DINÁMICOS
- ☐ ELEVADO

- ☐ EMPRESA
- ☐ ENFRENTAR
- ☐ ESTÁTICOS
- ☐ FONDO
- ☐ INDICADORES

- ☐ LIQUIDEZ
- ☐ MANIOBRA
- ☐ MAYOR
- ☐ OBLIGACIONES
- ☐ OPERATIVO

- ☐ PLAZO
- ☐ POSIBILIDAD
- ☐ PRUEBA
- ☐ RAZÓN
- ☐ TRABAJO

Consultorio sentimental

Ya no sé si quiero casarme con mi novio

REIMARY (28). Doctora Cora, tengo tres años en este país, y me va muy bien. Desde que llegué no he tenido ningún tipo de problemas hasta que conocí a la familia de mi novio.

Hace una semana, él me presentó con su familia y su mamá lloró cuando se dio cuenta que no era de este país. Yo he venido a trabajar y me

enamóré de Juan y le dije que me tiene que hacer respetar. No es justo que se quede callado cuando su familia me da la espalda, sobre todo ahora que, según él, se quiere casar conmigo. Inicialmente le había dicho que sí me quería casar con él, pero ahora ya no sé. ¿Cómo podríamos tener una relación sana así?



RESPUESTA

Querida Reimary, está bien que te pongas firme en hacer que te respeten, pero si se aman y quieren pasar la vida juntos, entonces debes también aprender a tener consensos. Lo más saludable que puedes hacer es conversar, pero no echas por la borda tu relación. Paciencia y suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TEL: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Una persona noble se acercará más hoy a ti, Aries, y te podría traer un mensaje; es posible que se trate de una de tus amistades.

Tu color: naranja Tu número: 8

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Conseguirás triunfar sobre cualquier obstáculo que se te presente hoy. Además, te comportarás de manera tenaz y devota.

Tu color: celeste Tu número: 5

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Éxito y ganancias, superación de los obstáculos y los retos y ventajas serán las notas características de este día.

Tu color: morado Tu número: 2

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Cáncer, presta mucha atención a todo lo que hagas hoy, los errores podrían resultar fatales, podrías tener problemas con tus relaciones.

Tu color: fucsia Tu número: 10

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
En general, Leo, sentirás respeto por el conocimiento y deseos de aprender y de experimentar nuevas ideas, algo que será muy útil.

Tu color: beige Tu número: 9

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Hoy podría ser un día de toma de decisiones. Es posible que te encuentres con varias alternativas en diferentes sectores de la vida.

Tu color: blanco Tu número: 6

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Hoy podrías tener expectativas de cambios; la disciplina y el orden serán tus mejores aliados para afrontarlos.

Tu color: marrón Tu número: 3

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Nuevas oportunidades podrían presentarse hoy. En general, te sentirás muy impresionable y deseoso-a de complacer a los demás.

Tu color: azul Tu número: 11

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
La moderación, la adaptación y una buena administración, así como la paciencia, serán tus mejores aliadas en este día.

Tu color: amarillo Tu número: 7

Capricornio 22 DIC. - 20 ENE.
La buena administración en los negocios, así como la oportuna inversión te harán prosperar en este día.

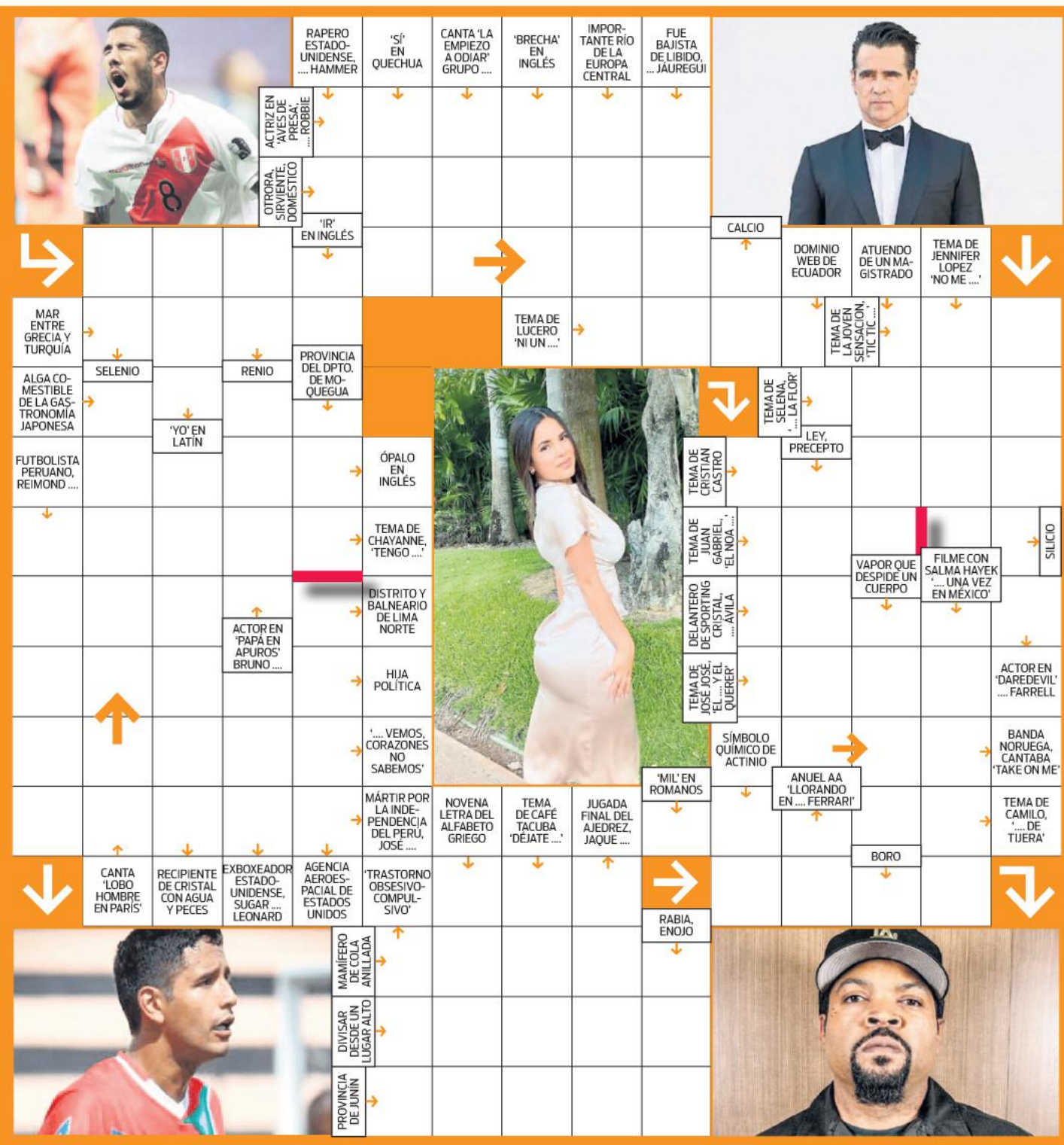
Tu color: verde Tu número: 4

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Si tenías pendiente alguna cuestión que te preocupaba, es posible que hoy se solucione con unos resultados satisfactorios.

Tu color: rojo Tu número: 1

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Conquistas, buenas noticias, ganancias, expectación y deseos realizables serán lo que predomine en este día.

Tu color: melón Tu número: 12



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Cuatro hábitos que afectan la memoria

En un mundo donde la información y las distracciones son omnipresentes y el ritmo de vida se acelera, es más importante que nunca que preservemos nuestra memoria. Sin embargo, algunos hábitos cotidianos y comunes pueden tener un impacto negativo en nuestras capacidades cognitivas.

El neurocientífico Dr. Michael Ranganath, autor del libro *Why We Remember: The New Science Of Memory* destaca cuatro hábitos perjudiciales para la memoria y propone soluciones concretas para poder contrarrestarlos.

1. Falta de sueño: la falta de sueño afecta la consolidación de la memoria, la capacidad de aprendizaje y la concentración. ¿Cómo solucionarlo? Debes priorizar dormir entre 7 y 8 horas por noche y crear un entorno propicio para que puedas descansar. Evita las pantallas antes de dormir, ya que la luz azul interfiere en la producción de melatonina, también conocida como la hormona del sueño.

2. Multitarea: el cerebro no está diseñado para que realicemos eficazmente varias tareas al mismo tiempo. Esto dispersa la atención, fragmenta la memoria y disminuye la productividad. ¿Cuál es la solución? Concéntrate en una sola tarea a la vez. Termina una tarea antes de que pases a otra.

3. Rutina monótona: el cerebro necesita novedad y estimulación. Una rutina monótona no favorece la plasticidad cerebral. Solución: añade variedad en tu vida cotidiana. Aprende cosas nuevas, prueba nuevos pasatiempos o explora nuevos lugares. Sal de tu zona de confort y acepta desafíos intelectuales.

4. Exceso de confianza en la memoria: confiar únicamente en la memoria sin estimularla activamente lleva al olvido. Consejo: repite regularmente la información que deseas recordar. Usa mnemotecnía, asociaciones de ideas o ayudas visuales para facilitar la memorización.

LA ÚLTIMA

■ **KENTUCKY.** Buddy Mercury, el perro que tocaba el piano y ganó un concurso de talentos en Estados Unidos, murió a los nueve años. El can se hizo famoso por interpretar las canciones de Freddie Mercury.



Jirafa hambrienta intenta comer a niña

■ **TEXAS.** Una familia que visitaba el Fossil Rim Wildlife Center en Glen Rose narró el momento en el que una jirafa sacó a su hija pequeña de la camioneta, tomándola de

la camiseta. Paisley Totten, de dos años de edad, viajaba en la parte trasera del auto con su madre, dándoles de comer a todos los animales, cuando una jirafa tomó accidenta-

lemnte la camiseta de la niña y la elevó por los aires como si fuese a comérsela. "Fue un momento de terror para todos, pero entendimos que solo fue un susto", dijo el padre.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m.
por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m.
por Panamericana TV.